

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalankan proses kehidupan, setiap manusia pasti akan menemukan berbagai macam peristiwa dan kejadian. Setiap kejadian yang dialami manusia sejatinya netral dan berjalan sebagaimana biasanya. Namun, adakalanya kejadian tersebut menjadi suatu masalah bergantung pada makna yang diberikan oleh pemikiran dan persepsi manusia itu sendiri. Kejadian tersebut menimbulkan berbagai macam reaksi atau respon, baik yang membangun (Produktif) ataupun reaksi yang menjatuhkan (destruktif). Biasanya reaksi ini tercetus karena adanya suatu emosi yang mendasari.<sup>1</sup>

Manusia adalah makhluk yang pasti memiliki rasa dan emosi. Karena, dalam kehidupannya manusia selalu diwarnai dengan berbagai macam perasaan. Para ahli psikologi memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut James, emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya.<sup>2</sup> Jadi, dalam hal ini emosi merupakan hal yang wajar bagi setiap manusia, karena setiap respon yang terjadi dari setiap peristiwa pasti akan memunculkan suatu emosi.

Biasanya seseorang menyebut berbagai macam emosi yang muncul dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta dan lain sebagainya. Sebutan yang diberikan kepada

---

<sup>1</sup> Adi Susanto dan Anthony Steven Hambali, *Emoions Release and Awareness Ascension (Teknik Cepat dan Mudah untuk Melepaskan Emosi Secara Permanen dan Meningkatkan Kesadaran)*, hlm. 23.

<sup>2</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*, hlm. 11.

perasaan-perasaan tertentu, mempengaruhi bagaimana cara seseorang berpikir mengenai perasaan itu, dan bagaimana cara seseorang bertindak.<sup>3</sup>

Emosi yang dialami seseorang tidak akan pernah dapat dipisahkan dengan hubungan sosialnya, para psikolog telah menemukan bahwa emosi-emosi yang dihasilkan oleh seseorang dapat menular. Ketika seseorang tidak yakin mengenai apa yang dirasakan atau mengenai bagaimana mengenal emosinya, orang lain yang berada di sekitarnya terkadang mampu mengenali emosi yang dialami seseorang tersebut dilihat dari hasil tingkah lakunya.<sup>4</sup> Hal tersebut memberikan gambaran bahwa emosi yang dialami seseorang akan sangat berpengaruh terhadap orang lain yang berada di sekitarnya.

Permasalahan yang muncul bukan pada aspek emosinya, akan tetapi masalahnya terletak pada kadar emosi yang muncul cenderung berlebihan sehingga dapat mengganggu keberlangsungan hidup baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain yang berada di sekitarnya. Hal tersebut selaras dengan fenomena yang sering terjadi pada dewasa ini, terkhusus berita-berita yang sering muncul di media masa bahwa seringkali dikabarkan terjadi pembunuhan, kekerasan, dan tidak sedikit orang masuk bui. Semua dilatarbelakangi akibat dari kecenderungan emosi yang berlebihan, sehingga daya kontrol dari setiap individu terhadap emosi sangat lemah.

Seperti yang diberitakan media online *Detik.com* pada 15 Januari 2019 kasus seorang pemuda Pekalongan, bernama Wahono yang mengahiri hidup dengan cara bunuh diri akibat putus cinta dengan kekasihnya.<sup>5</sup> Dalam pemberitaan yang lain, *Diduga cemburu buta, Sgt (40 tahun) warga dusun Kasak, Terung Kulon Krian, Sidoarjo nekat membunuh istrinya Ny. Kswt (30 tahun), memukul kepala korban dengan bonkaran batu pondasi.*<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Rochelle Semmel Albin, *EMOSI (Bagaimana Mengenal, menerima, dan mengarahkannya)*, hlm. 11.

<sup>4</sup> Rochelle Semmel Albin, *EMOSI (Bagaimana Mengenal, menerima, dan mengarahkannya)*, hlm. 14.

<sup>5</sup> <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth> (selasa, 15 Januari 2019 15:57 WIB)

<sup>6</sup> <http://www.antara.co.id/arc/2007/11/11/suami-bunuh-istri-di-sidoarjo>.

Berdasarkan pemberitaan dalam media masa di atas, menggambarkan begitu kompleksnya persoalan mengenai gangguan emosional seseorang. Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) pada tahun 2013, sekitar 6% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.<sup>7</sup>

Permasalahan tersebut selaras dengan apa yang dikemukakan oleh WHO (*World Health Organisation*) yang menyatakan bahwa pada tahun 2012, pada setiap tahunnya telah terjadi kasus bunuh diri sebanyak 804.000 kematian. Di Indonesia tingkat rasio bunuh diri mencapai 1,6 sampai 1,8 orang untuk setiap 100.000 penduduk pada 2001. Di 2005 mengalami kenaikan, rasio bunuh diri di Indonesia mencapai 11,4 orang per 100.000 penduduk. Sementara itu pada 2012, rasio bunuh diri menurun menjadi 4,3 orang per 100.000 penduduk dan tergolong rendah diantara negara Asean lainnya.<sup>8</sup>

Juga terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku diseluruh dunia. Diperkirakan satu dari 4 orang akan mengalami gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah gangguan depresi di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7 % dari populasi.<sup>9</sup>

Berdasarkan data dari WHO tersebut, jelas bahwa pengaruh emosi yang berlebih dan tidak mampu dikendalikan sangat berpengaruh baik bagi dirinya ataupun bagi orang disekitarnya. Yang lebih ironisnya lagi, kebanyakan orang yang depresi atau juga stres mengakhiri masalahnya dengan cara bunuh diri. Hal tersebut terjadi akibat dari kurangnya kontrol diri terhadap emosi yang dihadapi.

Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dalam kehidupan manusia dan meminimalisasi dampak negatif dari emosi yang berlebihan, maka sangat dibutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola dan

---

<sup>7</sup> Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)", jurnal kajian keislaman, Vol 2 No 01 (2015): Januari – Juni 2015.

<sup>8</sup> <https://tirto.id/statistik-bunuh-diri-dan-darurat-kesehatan-mental-ck-u>

<sup>9</sup> <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>

mengontrol emosi tersebut secara efektif.<sup>10</sup> Berbagai macam metode mengenai pengontrolan emosi telah banyak bermunculan, baik melalui penelitian, hasil dari pemikiran atau juga pendapat para ahli.

Dalam hal ini, terdapat beberapa metode yang telah menjadi acuan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi diantaranya seperti yang dijelaskan dalam bukunya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra yang berjudul *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*, seperti Terapi Kognitif yang dikemukakan oleh Aeron Back yang kemudian dikembangkan kembali oleh David D.Bruns, *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang dikemukakan oleh Dr. George Goodhearth, Dr. Jhon Diamond, Roger J. Callahan, Ph.D., Gary Craig. Hingga teknik EFT ini dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin menjadi S-EFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), Terapi Musik, Terapi Bermain, Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* yang dikembangkan oleh Shapiro pada tahun 1989-an, Terapi melalui spiritualitas seperti dzikir, do'a, dan shalat. *Logoterapi*, *Teknik Mindfulness* dan berbagai macam metode lainnya.

Dalam hal ini, penulis melakukan fokus penelitian pada aspek Spiritulitas. Karena pada dasarnya, manusia merupakan makhluk spiritual dan tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual. Menurut Clinebell, setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya. Jika kebutuhan spiritual ini terpenuhi akan muncul perasaan aman, damai, dan tenteram, serta membebaskan manusia dari perasaan cemas, hampa, dan takut.<sup>11</sup>

Ibadah shalat merupakan salah satu kewajiban yang posisinya sangat penting dalam agama islam, karena tegaknya keislaman dalam diri kita bergantung pada tiang penyangganya, yaitu ibadah shalat.<sup>12</sup> Selain

---

<sup>10</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*, hlm. 7.

<sup>11</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*, hlm 225.

<sup>12</sup> Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, hlm. 39.

menjadi suatu kewaiban, ibadah shalat dapat memberikan banyak manfaat bagi keberlangsungan hidup manusia. Sampai sekarang, ilmu pengetahuan masih mengkaji masalah shalat dengan serius. Para peneliti melakukan berbagai riset untuk menafsirkan hubungan antara shalat dengan manusia, juga pengaruh shalat terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Bahkan, hingga bagian terkecil, perubahan kesehatan, fisiologi, dan mentalitas.<sup>13</sup>

Salah satunya berdasarkan temuan Dr. Alex Carrel, seorang dokter yang berhasil menyabet hadiah nobel dalam bidang kedokteran. Menurutny “Shalat menciptakan vitalitas yang sangat menakjubkan terhadap organ dan anggota tubuh. Bahkan, ia adalah pemicu energi terbesar yang diketahui sampai detik ini. Saya sering menyaksikan pasien-pasien yang sudah putus asa dari obat-obatan dalam menyembuhkan mereka, saya menyaksikan bagaimana shalat campur tangan dan menyembuhkan mereka secara total! Shalat ibarat lempengan radium yang dianggap sebagai sumber cahaya yang melahirkan kehidupan. Saya telah menyaksikan peran shalat dalam menyembuhkan berbagai penyakit tuberkulosis peritoneal, radang tulang, luka bernanah, kanker, dan sebagainya”.<sup>14</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, jelaslah bahwa ibadah shalat selain sebagai suatu kewajiban yang harus dipenuhi oleh seorang muslim, juga memberikan aspek terapeutik bagi yang melaksanakannya. Maka dalam hal ini, penulis memfokuskan penelitian pada aspek spiritualitas yaitu dengan ibadah shalat dalam perannya mengontrol dan mengendalikan emosional seseorang.

Mahasiswa berbeda dengan siswa, mereka mempunyai tugas dan wewenang tersendiri baik dalam hal pendidikan juga dalam peranya di masyarakat. kewajiban seorang mahasiswa adalah soal akademik, karena tujuan mahasiswa datang ke kampus hakikatnya adalah untuk belajar.<sup>15</sup> Adaptasi di lingkungan perguruan tinggi bagi mahasiswa tidak jarang

---

<sup>13</sup> Prof. Dr. Amir Saleh dan Dr. Ahmed Saleh Ph.D, *Sehat dengan Shalat*, hlm. 9.

<sup>14</sup> Prof. Dr. Amir Saleh dan Dr. Ahmed Saleh Ph.D, *Sehat dengan Shalat*, hlm. 114.

<sup>15</sup> Avuan Muhamad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, hlm. 19.

menimbulkan permasalahan. Mahasiswa dituntut untuk dapat menciptakan hubungan sosial yang baik, terutama dengan teman sebaya. Strang mengungkapkan bahwa salah satu kesulitan pada mahasiswa yaitu permasalahan sosial.<sup>16</sup>

Selain dalam ranah kampus, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menjalankan perannya dalam masyarakat. Mahasiswa mayoritasnya adalah pemuda-pemudi yang berusia produktif maka wajar bila mahasiswa merupakan aset, cadangan dan harapan bangsa untuk masa depan.<sup>17</sup> Berdasarkan pemaparan mengenai mahasiswa tersebut, maka akan sangat mungkin muncul berbagai emosi dari seorang mahasiswa karena dilatarbelakangi oleh kewajiban dan perannya yang cukup banyak.

Pondok pesantren Al-Ihsan merupakan salah satu lembaga kepesantrenan yang didalamnya ditempati oleh Mahasiswa dengan berbagai macam jurusan dan angkatan. Sehingga penulis mencoba meneliti Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2016 yang berdomisili dan menetap di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir. Dengan alasan bahwa mereka yang tinggal diponok pesantren pasti diwajibkan untuk melaksanakan ibadah shalat. Dalam hal ini memudahkan penulis untuk meneliti mahasiswa disana karena mereka pasti akan senantiasa melaksanakan ibadah shalat. selain itu, mahasiswa yang tinggal di sini berkewajiban juga untuk melaksanakan aturan dan program kepesantrenan yaitu mengaji. Hal tersebut memberikan peluang munculnya berbagai macam emosi, karena selain dengan kewajiban Mahasiswa dalam hal pendidikan di kampus dan juga perannya dimasyarakat mereka juga mempunyai kewajiban untuk mengaji di pesantren dan mereka harus seimbang dalam menjalankan semuanya itu.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk membahas berbagai macam persoalan yang telah penulis paparkan dalam

---

<sup>16</sup> Nahriyatun dkk, "Gambaran Permasalahan Sosial Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (Survei terhadap mahasiswa Strata 1 Angkatan 2013-2015)", jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 5 No 1 (2016).

<sup>17</sup> Avuan Muhamad Rizki, 7 *Jalan Mahasiswa*, hlm. 23.



pembahasan-pembahasan di atas dengan Mahasiswa sebagai objek penelitian utamanya. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian lapangan dengan beberapa disiplin Ilmu yang terkait, dengan judul, **“Peran Ibadah Shalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa (Studi Kasus Kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2016 di Ponpes Al-Ihsan).”**

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan sebuah masalah dengan beberapa fokus yang berguna untuk tidak melebarkan pembahasan yang akan dibahas. Adapun rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana gambaran kondisi emosi Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes Al-Ihsan?
2. Bagaimana tradisi dan gambaran ibadah shalat di Pondok Pesantren Al-Ihsan?
3. Bagaimana peran ibadah shalat dalam mengontrol emosi kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016 di Ponpes Al-ihsan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan penulis teliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi emosi Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes Al-Ihsan?
2. Untuk mengetahui tradisi dan gambaran ibadah shalat di Pondok Pesantren Al-Ihsan?
3. Untuk mengetahui peran ibadah shalat dalam mengontrol emosi kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016 di Ponpes Al-ihsan?

## **D. Manfaat dan Kegunaan**

### **1. Manfaat**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk setiap individu (mahasiswa) untuk lebih mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Melibatkan Allah dalam mengatasi berbagai persoalan yang terjadi, juga agar dapat mengetahui bagaimana cara yang paling efektif untuk mengontrol emosi yang muncul dari dirinya.

### **2. Kegunaan**

Adapun kegunaan yang dapat diambil dari penelitian ini:

- 1) Penulis dapat menambah wawasan peran ibadah shalat dalam mengontrol emosi mahasiswa. Sehingga ilmu yang diperoleh dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Memberikan informasi ilmiah tentang peran ibadah shalat dalam mengontrol emosi mahasiswa, terkhusus bagi semua mahasiswa dan juga pembaca.
- 3) Membantu mahasiswa menjadikan penelitian ini sebagai referensi sehingga dapat digunakan sebagai bahan kajian lanjutan.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian ini penulis juga harus memiliki tinjauan pustaka yang menjadi rujukan utama ataupun yang mendukung dalam penelitian ini. Adapun rujukan utama dari penelitian ini adalah:

1. Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Shalat terhadap kecerdasan Emosi Santri Pondok Pesantrean Daarul Mustaqiem Pamijahan Bogor”* disusun oleh Abd. Sholahudin, terbitan tahun 2016. Skripsi program sarjana, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta. Metode penelitian yang dilakukan dalam skripsi ini menggunakan pendekatan kuantitatif.



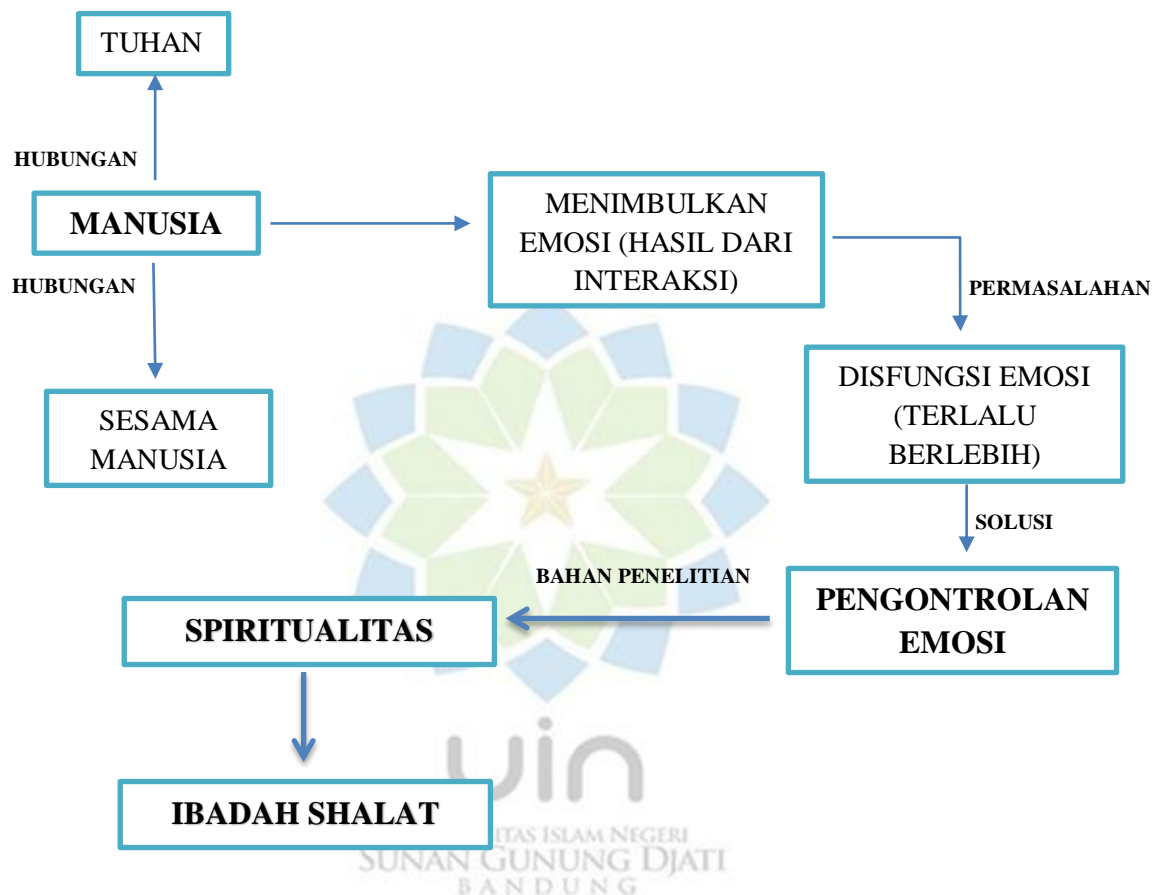
Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran bahwa bentuk kegiatan ibadah shalat yang dilakukan oleh santri Ponpes Daarul Mustaqiem dinilai sudah efektif, hal tersebut terjadi karena ibadah shalat selain diposisikan sebagai suatu kewajiban bagi umat muslim, juga dapat meningkatkan kecerdasan emosi bagi yang melaksanakannya. Kemudian hasil dari penelitian yang dilakukan dengan metode kuantitatif, variabel shalat berpengaruh sangat signifikan terhadap kecerdasan emosi santri di Ponpes Daarul Mustaqiem. Hal tersebut terjadi karena ibadah shalat dapat meningkatkan kecerdasan emosi dengan syarat dilakukan dengan ikhlas, khusyu, dan dilaksanakan setiap waktu. Juga hasil dari penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa ibadah shalat seharusnya dijadikan sebuah kebutuhan karena dampak positif yang ditimbulkannya terhadap kecerdasan emosi seseorang.

2. Skripsi yang berjudul *“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kekhusyuan Shalat Siswa Kelas XI MAN 1 Surakarta”* disusun oleh Berliana Nurtika Fatma, terbitan tahun 2017. Skripsi program sarjana, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasional yaitu penelitian yang diarahkan pada mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Hasil dari penelitian, berdasarkan hasil angket yang peneliti sebarikan kepada sampel, terbukti bahwa Terdapat Hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kekhusyukan Sholat Siswa kelas XI MAN 1 Surakarta 2016/2017.
3. Skripsi yang berjudul *“Dampak Pelaksanaan Shalat Dhuha Terhadap Emotional Quotient Siswa Kelas V di Yayasan Mastal Musammid Sd Ar-Raudah Bandar Lampung”* disusun oleh Aprilyani, terbitan tahun 2017. Skripsi program sarjana, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Hasil dari

penelitian ini memberikan gambaran bahwa Pelaksanaan Shalat Dhuha di SD Ar-Raudah Bandar Lampung memiliki dampak yang positif bagi organ penting manusia, yakni berdampak baik bagi *Emotional Quotient* siswa, Dari 20 siswa hampir 90% dikatakan baik dalam pelaksanaan ibadah. Dan para siswa lebih tertib dan peduli serta sabar dalam menghadapi teman, sikap peduli dan sabar ini yang menjadikan siswa lebih bisa mengendalikan emosi mereka dan dari 20 siswa hampir 50% siswa memiliki *Emotional Quotient* baik serta peka terhadap kebutuhan dan penderitaan orang lain sehingga memiliki karakter (watak) terpuji dan membangun hubungan antar pribadi yang lebih harmonis. Kemudian Menjadikan para siswa lebih berani mengekspresikan diri di hadapan teman-temanya, saling bekerja sama dan memiliki cara dalam mengendalikan emosi mereka sendiri.

4. Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Latifiyyah Palembang*” disusun oleh Ulva Aryani, terbitan tahun 2017. Skripsi program sarjana, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan shalat fardhu terhadap kecerdasan emosi para santri di Pondok Pesantren Al-Latifiyyah Palembang.

## F. Kerangka pemikiran



Diantara semua kewajiban dalam islam, ibadah shalat yang tertinggi kedudukanya dan yang paling pokok. Shalat merupakan tiang agama dan tidak boleh ditinggalkan oleh siapapun, dalam kondisi apapun.<sup>18</sup> Sebagaimana firman Allah Swt. *“Sungguh, shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”* (Q.S.An-Nisa [4]: 103) .Rasulullah SAW bersabda, *“Perbuatan manusia yang pertama kali diperiksa pada hari kiamat adalah shalat. jika shalat itu baik, maka baiklah (nilai) semua perbuatanya, dan jika jelek, maka jeleklah (nilai) seluruh perbuatanya”* (HR. Al Thabrani dari Abdullah bin Qurth r.a).

<sup>18</sup> Prof. Dr. Moh. Ali Aziz M.Ag, *60 Menit rapi Shalat Bahagia*, hlm. 75.

Berdasarkan ayat *Al-Qur'an* dan *hadis* di atas, memberikan penjelasan bahwa ibadah shalat merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang muslim. Pada awalnya ibadah shalat merupakan kegiatan fisik yang dijadikan sebagai alat penyembahan terhadap Allah Swt. Namun seiring berjalanya waktu, beberapa pakar ilmu jiwa mencoba melakukan *tajribat* (uji coba/analisis) terhadap pengaruh ibadah shalat bagi kesehatan jiwa.<sup>19</sup>

Salah satunya adalah analisis yang dilakukan oleh Lukman Al-Hakim Saktiawan yang merupakan ahli pengobatan China, ia mengasumsikan bahwa beberapa organ tubuh manusia dan kelenjar-kelenjar yang terdapat dalam tubuh manusia, sangat erat hubungannya dengan kesehatan jiwa. Yakni sistem darah, sistem limfa, sistem saraf, otot dan sistem rangka. Setiap gerakan dalam shalat memiliki hubungan dengan kesehatan fisik, yang secara otomatis akan membawa dampak pada kesehatan *nafs*. Salah satunya adalah kajian mengenai pengaruh ruku' pada kerja *fieshu* (gerbang paru-paru), *xinshu* (gerbang hati), *danshu* (gerbang empedu).<sup>20</sup>

Shalat merupakan wujud dan sarana pengutan iman. Iman yang benar menghasilkan ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa inilah yang dicari semua ilmuwan kejiwaan di dunia. Alexis Carel, pemenang hadiah nobel dalam bidang kedokteran mengatakan, “ketegangan dan kecemasan menyebabkan perubahan organ dan selanjutnya merugikan kesehatan. Orang-orang yang beragama bisa dengan mudahnya mendapatkan ketenangan karena merasakan kehadiran Tuhan seperti kehadiran seorang sahabat.”<sup>21</sup>

Ibadah shalat juga dapat menghasilkan kebahagiaan, bahagia bisa ditandai dengan jiwa yang tenang, bersikap positif menghadapi semua keadaan dan cobaan hidup. Sebagaimana Allah Swt berfirman, “*Sungguh*

---

<sup>19</sup> Dadang Ahmad Fajar M.Ag. *Psikoterapi religius*, hlm. 67.

<sup>20</sup> Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat menurut Ilmu Kesehatan China*. Hlm. 109

<sup>21</sup> Prof. Dr. Moh. Ali Aziz M.Ag, *60 Menit rapi Shalat Bahagia*, hlm. 199.

*beruntung (berbahagialah) orang-orang beriman, yaitu mereka yang khusyuk dalam shalatnya*". (Q.S Al-Mukminun [23]: 1-2). Keberuntungan itu berupa kesehatan fisik dan ketenangan batin dalam kehidupan dunia dan kenikmatan surga diakhirat.<sup>22</sup> Kebahagiaan dalam shalat sebenarnya adalah kebahagiaan hakiki yang diperoleh karena kedekatan orang yang melaksanakan shalat dengan Tuhanya. Semakin banyak shalatnya, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dicapainya. Selama shalatnya khusyuk, tawaduk, dan ikhlas maka kebahagiaan pun semakin permanen dalam diri seseorang yang melaksanakan ibadah shalat.<sup>23</sup>

Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas, ibadah shalat memberikan banyak manfaat baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan dari sisi psikologi, maka dalam hal ini ibadah shalat bisa menyelesaikan berbagai macam emosi yang muncul yang dihadapi oleh seseorang, termasuk dalam hal ini untuk mengatasi emosi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada normalnya rentang usia Mahasiswa berada pada kisaran umur 18 tahun keatas, tergolong pada usia remaja akhir (16 atau 17 tahun sampai 18 tahun)<sup>24</sup> menuju usia dewasa dini (18 tahun sampai 40 tahun).<sup>25</sup> maka akan banyak juga bermunculan emosi yang harus mereka alami. Mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan dan kewajiban yang harus dipenuhi. Selain sebagai seorang akademisi, mahasiswa juga memiliki peranan penting dalam masyarakat. Mahasiswa harus mampu menjadi pengontrol dalam masyarakat, berlandaskan ilmu pengetahuan yang dimilikinya.<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup> Prof. Dr. Moh. Ali Aziz M.Ag, *60 Menit rapi Shalat Bahagia*, hlm. 197.

<sup>23</sup> Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia*, hlm .101.

<sup>24</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, hlm. 206.

<sup>25</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, hlm. 246

<sup>26</sup> Avuan Muhamad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, hlm. 23.

Maka dalam hal ini, ibadah shalat dapat berperan terhadap pengontrolan emosi yang muncul pada mahasiswa. Karena, seseorang yang sudah melaksanakan shalat yang lima waktu akan merasakan bahagia, tentram dan nyaman dalam menjalankan hidupnya. Dengan munculnya rasa bahagia, rasa aman dan tenang itu daya pikir individu dapat melahirkan suatu kesinambungan lahir dan batin sehingga bisa berfikir tentang aktivitas yang profesional, belajar yang berkesan, ataupun memperoleh aktifitas baru yang lebih menguntungkan. Seorang muslim yang melaksanakan shalat dengan baik dan sesuai dengan syariat islam akan optimis dalam menghadapi rintangan dan cobaan masa depan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan kepada diri sendiri.<sup>27</sup>

#### **G. Sistematika Penulisan**

Penulisan skripsi yang berjudul Peran Ibadah Sahalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa ini terbagi menjadi lima bab, dalam setiap bab menjelaskan sebuah permasalahan yang saling berkaitan dengan bab bab lainnya yakni dari bab satu sampai dengan bab lima, sehingga hasil yang diharapkan dalam penulisan skripsi ini bisa di capai. adapun gambaran dari setiap babnya yaitu :

**BAB 1** Bab ini terdiri dari pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, kerangka pemikiran dan sistematika penulisan skripsi.

**BAB 2** Bab ini berisi tentang teori-teori dan pengembangan tema penelitian sebagai pendukung penelitian yang berisikan teori-teori yang berkaitan dengan emosi dan teori-teori mengenai ibadah shalat.

**BAB 3** Dalam bab ini berisikan pembahasan metodologi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yakni penetapan fokus

---

<sup>27</sup> Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, Psikologi Ibadah: Memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 95

penelitian, penentuan setting dan subjek penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data.

**BAB 4** Bab ini berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

**BAB 5** Bab ini berisi penutup, sebagai bagian pemungkas yakni berisi kesimpulan dan saran.

